

ЗАТВЕРДЖЕНО
 постановою Кабінету Міністрів
 України
 від _____ № _____

НОРМИ

**харчування у регіональних фтизіопульмонологічних центрах,
 реабілітаційних, паліативних та хоспісних відділеннях, що надають медичні
 послуги в умовах стаціонару для людей, які хворіють на туберкульоз**

Група харчових продуктів	Характеристики групи харчових продуктів	Маса нетто харчових продуктів для приготування готових страв та виробів для відповідної вікової групи на день					
		1-4 роки	4-6 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	дорослі
Овочі	Різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені* або квашені	240 грамів	320 грамів	500 грамів	500 грамів	500 грамів	500 грамів
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені*	180 грамів	240 грамів	330 грамів	330 грамів	330 грамів	330 грамів
Сушені фрукти або ягоди**	Різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	26 грами	32 грами	32 грами	32 грами	32 грами	32 грами
Соки**	Фруктові, овочеві, фруктовоягідні, фруктововочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на	54 мл	77 мл	86 мл	86мл	86мл	86 мл

	100 мілітрів готового продукту						
Злакові та бобові	Перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах	240 грамів готової страви (каші або бобових, або макароні)	300 грамів готової страви (каші або бобових, або макароні)	360 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)
Картопля* *	Відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре, в перших стравах	46 грамів	60 грамів	70 грамів	86 грамів	86 грамів	86 грамів
Хліб	цільозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба	60 грамів	60 грамів	60 грамів	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Борошняні кулінарні вироби	З вмістом солі до 0,3 грама на 100 грамів	30 грамів готового виробу	50 грамів готового виробу	60 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу

	готового виробу, повинен містити не більше 5 грамів цукру, доданого під час приготування виробу, та не більше 10 грамів жиру на 100 грамів готового виробу						виробу
Яйця**	Варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені і до повної готовності	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Риба**	Різні сорти морської риби, вага порції — розморожен а риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та	18 грамів	25,8 грамів	25,8 грамів	39 грамів	52,5 грама	52,5 грама

	кісток						
Птиця	Охолоджена /заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	45 грамів	60 грамів	70 грамів	100 грамів	120 грамів	120 грамів
Свинина, телятина, яловичина*	Охолоджена /заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, вага без кістки	26 грамів	35 грамів	40 грамів	58 грамів	69 грамів	69 грамів
Молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	З кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	Три порції, кожна з яких: 150 мл молока або рослинних напоїв або 100 мл йогурту або кефіру, або 100 грамів в сиру кисломолочного, або 10 грамів сиру твердого, або 15 грамів сметани	Три порції, кожна з яких: 200 мл молока або рослинних напоїв або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 грамів в сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	Три порції, кожна з яких: 200 мл молока або рослинних напоїв або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 грамів в сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, 25 грамів сметани	Три порції, кожна з яких: 200 мл молока або рослинних напоїв або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 грамів в сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, 25 грамів сметани	Три порції, кожна з яких: 200 мл молока або рослинних напоїв або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 грамів в сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, 25 грамів сметани	Три порції, кожна з яких: 200 мл молока або рослинних напоїв або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 грамів в сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, 25 грамів сметани

							грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	Масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру	8 грамів	10 грамів	12,5 грамів	16,5 грамів	19 грамів	19 грамів
Рослинні жири	Рослинна олія	13 мл	14,5 мл	21 мл	24 мл	27 мл	27 мл
Сіль	Кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	2 грами	3 грами	3 грами	5 грамів	5 грамів	5 грамів
Цукор, мед	Обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	25 грамів	25 грамів	25 грамів	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Какао	Без додавання цукрів та підсолоджувачів	5 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів
Чай	Без додавання цукрів та підсолоджувачів	0,2 грама	0,3 грама	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама
Енергетична цінність, ккал:		1385	1700	2100	2400	2700	2700
Білки: загальна кількість/тваринні, г		53/37	58/41	72/51	84/62	93/68	93/68
Жири, г		44	56	70	84	92	92
Вуглеводи, г		194	240	295	327	375	375
Енергетична та поживна цінність норм харчування для людей з недостатньою вагою та для							

людей, які живуть з ВІЛ, коригується наступним чином через пропорційне збільшення норми для кожного з харчових продуктів:						
Для дітей та підлітків, дорослих, які мають недостатню вагу або інші ознаки мальнутриції норма збільшується з використанням коефіцієнту 1,5						
Енергетична цінність, ккал:	2078	2550	3150	3600	4050	4050
Для дітей, підлітків та дорослих з позитивним ВІЛ-статусом норма збільшується з використанням коефіцієнту 1,1						
	1524	1870	2310	2640	2970	2970

Примітки:

* маса після розморожування;

** продукти щоденного споживання (овочі та фрукти, хліб, масло вершкове, молоко та молочні продукти, птиця) використовуються в межах денної норми \pm 5 відсотків. Такі продукти, як сушені фрукти або ягоди, соки, картопля, яйця, риба, свинина, телятина, яловичина (позначені **) пропонуються кілька разів на тиждень. Наприклад, денна норма риби - 18 г для дитини (1-4 років), використовується в меню 3 рази на тиждень. Розрахунок проводиться таким чином: $(18 \times 7) : 3 = 42$ грами.

**Додаток
до Норм харчування у
регіональних
фтизіопульмонологічних
центрах, реабілітаційних,
паліативних та хоспісних
відділеннях, що надають медичні
послуги в умовах стаціонару для
людей, які хворіють на
туберкульоз**

ОСОБЛИВОСТІ НОРМ

**споживання у регіональних фтизіопульмонологічних центрах,
реабілітаційних, паліативних та хоспісних відділеннях, що надають медичні
послуги в умовах стаціонару для людей, які хворіють на туберкульоз**

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
овочі	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку квашені овочі можуть пропонуватися дітям, віком від 4 років, не частіше, ніж три рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід та вечерю)
сушені фрукти або ягоди	шість порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві	сік пропонується тричі на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
картопля	картопля пропонується під час сніданку, обіду або вечері чотири рази на тиждень замість бобових/злакових страв з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових
яйця	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
риба	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
птиця	сім разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

свинина, телятина, яловичина	чотири рази на тиждень під час обіду
молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D10	пропонується три порції на день: під час сніданку, вечері, другого сніданку або підвечірку
цукор	до трирічного віку додавання цукру не дозволяється
чай	дітям і підліткам пропонується чай без кофеїну
